

## 熱中症による脱水対策 (輸液について)

暑い季節に入り、熱中症に注意が必要になってきます。熱中症は気温や湿度が高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分・塩分のバランスが崩れ体温調節機能が働かなくなり以下の症状が現れます。

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、こむら返り、筋肉痛、生あくび、大量の汗、  
さらに進むと、頭痛、吐き気、疲労感、倦怠感、集中力・判断力の低下 など

熱中症の対策は、脱水と体温上昇を抑えることです。

体を冷やし、安静にするとともに、水と塩などの電解質又は経口補水液<sup>※1</sup>を摂取する必要があります。

※1 医学的知見から水にナトリウムやカリウムなどの電解質（塩分）と糖分（砂糖やブドウ糖）を一定の割合で配合設計された飲料のこと。

症状が改善しない場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

医療機関では、水、電解質の補給に「輸液」を使用します。血管内に直接投与することで、早期に改善することができます。

「輸液」は、「水・電解質の補給」のほかに「栄養の補給」「血管の確保」などにも使用されます。

脱水時に使用する輸液の一部を紹介します。

### (1)水・電解質を補給する輸液

等張電解質輸液(細胞外液補充液)

ソラクト<sup>®</sup>輸液 等

血管内や細胞間に水分・電解質を補給する輸液です。電解質の浸透圧が体液とほぼ同じなため、細胞内へは移動せず細胞外液量を増やすことができます。

熱中症などの脱水のほか、ケガ、手術による出血、嘔吐、下痢等で体液が急速に失われた場合の補給にも使用されます。

### (2)水・電解質・糖を補給する輸液

低張電解質輸液

ソルデム3A<sup>®</sup>輸液(3号輸液) 等

5～7.5%のブドウ糖を配合した輸液です。体内に入ると体液より浸透圧が低くなるため、細胞内液を含むからだ全体に水分を補給することができます。

1号から4号まで種類があり、3号が維持液としてよく使用されます。

尿や汗など毎日失われる水分と電解質を補給したり、長時間かけて脱水状態になった場合に使用されます。

### 熱中症による脱水時、なぜ塩(ナトリウム等)などの電解質が必要なのでしょうか？

人の体の60%は水分で、残りの40%がタンパク質、脂質などから構成されています。

水分は体液と呼ばれ、細胞外液と細胞内液にわけられます。細胞外液にはナトリウムイオンが多く存在し、浸透圧の調節を担っています。

脱水で細胞外液から水分が失われるとナトリウムも一緒に失われます。そのためナトリウムなどの電解質の摂取も必要になります。

参考 株式会社大塚製薬工場 HPなど